

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводь,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,27	7,07	25,75	188,6
7.13/10	кофейный напиток	200	2,8	2,82	14,14	104,5
7.035/3	Батон с маслом	30/6	2,34	5,85	16,04	103,84
	Итого:	390/6	10.41	15.74	55 ,93	396,94
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.6/2	Щи из свежей капусты	200,0	1,51	2,76	7,55	61,81
7.33/1	Салат из отварного картофеля.морск капусты и репч лука с растительным маслом	60,0	0,96	4,05	6,81	62,47
7.н163/8	Котлета мясная	80,0	15.71	13,32	2,8	214,23
8.43/3	Макаронные изделия	150,0	5.33	4,69	38,24	209,27
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	1.98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	750,0	28.20	26,57	100,96	749,73
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.19/6/4	Суфле творожное	135,0	16,21	24,98	18,39	405,81
7.2/11/2	Соус молочный сладкий	20,0	0,47	1,01	2,98	25,06
7.354/6	Чай с сахаром	180,0	5.03	5,75	7,37	100,63
7.189-3	Батон	20,0	0,154	0,06	1,066	47,0
	Итого:	355,0	21.864	31.8	29,806	578,5
	Итого за день	1495,0/6	60,97	74,21	197,4	1795,86

Возрастная категория с 3-7 лет

2 день -вторник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.5/4/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	180,0	4,71	4,89	25,59	177,52
7.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	14,88	115,9
7.035/3	Батон с маслом	30,0	2,34	5,85	16,04	103,84
	Итого:	410,0	10,82	14,33	56,51	397,26
	Второй завтрак					
7.031	Фрукт или сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100	0,5	0,1	10.1	46,0
	Обед					
7.2/2	Борщ со сметаной	200,0	1,74	4,55	12,16	99,49
7.10/1	Салат из моркови с раст маслом	60,0	0,7	4,05	8,01	65,69
7.9/7	Биточки(котлеты) из минтая	80,0	13,72	4,76	6,18	133.21
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,6
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200,0	0,10	0,01	17,34	71,75
7.003	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.050	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,03
7.031	Итого:	750,0	23,29	27,52	97,79	681.37
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.362	Пюре из гороха со сливочным мас.	180,0	7,73	3,6	19,43	149,12
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
7.150/2	Ватрушка с повидлом	70,0	4,59	4,25	38,43	226,71
-	Итого:	1430,0	12.36	7,85	66.23	411.26
	Итого за день	2690,0	46.97	49.80	230,63	1590,28

3 день- среда

Возрастная категория с 3-7 лет

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.11/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,0	5,81	5,69	28,17	208,32
7.14/10	Какао с молоком	180,0	2,86	2,66	20,71	126,62
7.035/3	батон с маслом	30/6	2,34	5,85	16,04	103,84
О	Итого:	390,0/6	11,01	14,2	64,92	438,78
	Второй завтрак					
7.187/1	фрукт или сок	100,0	0,36	0,27	0,27	46,0
	Итого:	100,0	0,36	0,27	0,27	46,0
	Обед					
7.31/1	Салат из отварного картофеля, с ре	60,0	0,88	3,65	6,81	69,04
7.14/2	Суп из разных овощей	200,0	1,56	5,45	9,58	100,32
7.1н163/	Котлета мясная	80,0	15,71	13,32	2,8	214,23
7.15/3	Свекла тушеная в мол. Соусе	150,0	3,31	0,37	20,94	126,06
7.1/10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,26	0,01	17,05	70,35
7. 003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	830,0	29,36	27,23	102,99	832,62
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.н038/1	Омлет	100,0	7,86	10,07	2,53	132,08
7.189-3	батон	20,0	1,11	1,31	8,60	49,15
7.075	Кефир	15,00	4,19	4,79	6,14	83,87
7.308	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	Итого:	135,0	13,16	16,17	17,27	265,09
	- Итого за день	1455	53,89	57,87	185,45	1582,49

Возрастная категория с 3-7 лет

4 день - четверг

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.18/4/1	Каша молочная ассорти (рис-греча)сливочным маслом	180,0	4,4	5,79	22,01	165,55
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
7.189-4	Батон	30	2,31	0,9	15,99	63,45
7.435/2	сыр	10,0	2,39	2,47	0	29,15
	Итого:	420,0	11,9	11,98	52,14	362,65
	Второй завтрак					
7.031	фрукт илиСок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.27/1	Салат из отварн картофеля с кукур	60,0	1,14	3,71	9,5	83,08
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200,0	1,76	3,06	12,17	88,95
7.5/9	Биточки(котлеты) из мяса куры	80,0	14,15	13,72	12,82	255,48
7.8/3	Капуста тушенная	150,0	3,49	2,83	17,37	103,37
7.15/10	Напиток из шиповника	200,0	0,48	0,00	21,81	90,00
7.003/1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	750,0	25,88	26,25	98,23	757,21
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.354/6	Чай с сахаром	180,0	0	0,00	10,63	44,34
7.367/1	огурец консервированный	20,0	0,15	0,02	0,46	2,8
	Итого:	1350,0	3,2	4,68	33,9	202,74
	Итого за день	2620,20	41,48	43,01	194,37	1368,60

Возрастная категория 3-7 лет

5 день -ПЯТНИЦА

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,0	5,3	5,05	29,87	199,69
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,82	14,14	104,5
7.435/2	сыр	10,0	1,54	0,6	10,66	47,0
7.189-4	Батон	30,0	2,31	0,09	15,99	70,5
	Итого:	420,0	11,95	8,56	70,66	421,69
	Второй завтрак					
7.346	фрукт или фруктовый сок	100,0	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46
	Обед					
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200,0	1,85	4,67	14,04	112,93
7.2/1/1	Горошек зеленый с яйцом	50,0	2,76	2,55	2,22	47,42
7.н163/8	Котлета мясная	80	15.71	13.32	2.8	214.23
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,33	0,00	23,41	96,37
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого	760	23,19	20,74	98,67	719
	Полдник					
7.21/2/2	Суп молочный с лапшой	180,0	2,97	3,44	11,27	95,75
7.10/10/1	Чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	8,17	34,11
7.148/2	Шаньга с картофелем	70,0	5.340	6.28	2.98	215.17
	Итого:	435,0	7.0	9,23	61,0	363,86
	Итого за день	1715,0	42 64	38,83	240,43	1550,55

Возрастная категория 3-7 лет

6 день - понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г ТУ	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180,0	5,27	7,07	25,75	188,6
7.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	14,88	115,9
7.189-4	Батон	30,0	2,31	0,9	15,99	70,5
7.435/2	сыр	10,0	2.39	2.47	0	32.38
	Итого:	420,0	13,74	14,03	56,62	407,38
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.29/2	Суп-пюре гороховый	200,0	8,33	2,21	23,40	153,40
7.10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	4,05	8,01	65,69
7.н163/8	Котлета мясная	80,0	15.71	13.32	2.8	214,23
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,33	4,69	38,24	209,27
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54.30
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
7.34/2/2	гренки	20,0	1.71	0.19	10.94	55.44
	Итого:	750,0	36,53	25,12	128,95	899,98
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0	0,00	0,00	0,00
	Полдник		41,49	24,8		
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,0	19,9	24,41	19,00	418,14
7.351	Сгущенное молоко	20,0	1,47	1,74	11,47	65,54
7.354/6	Чай с сахаром	180,0	0	0	10,63	44,343
	Итого:	1350,0	62,82	50,95	41,1	528,02
	Итого за день	2620,0	113,59	90.2	236,77	1881,38

Возрастная категория с 3 до 7 лет

7 день - вторник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180,0	4,46	0,58	21,79	170,82
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
7.035/3	Батон с маслом	30,0	2,34	5,85	16,04	103,84
	Итого:	410,0	9,6	14,47	51,97	379,14
-	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.423	Суп рыбный с крупой	200	6,32	2,35	13,09	104,21
7.3/1	Салат из б/к капусты с раст.маслом	60,0	0,99	4,06	7,73	65,97
7.14/7	Суфле из рыбы	80,0	12,94	3,82	2,89	130,76
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,6
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,13	0,01	17,03	70,75
7.н003-1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	730,0	22,18	16,0	91,4	648,47
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.180-5	Рагу из овощей	180,0	3,33	3,25	16,54	111,89
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
7.118р/1	Плюшка с маком	60,0	4,96	5,44	32,09	215,45
-	Итого:	1420,0	8,33	8,69	57,00	362,77
	Итого за день	1675,0	40,61	39,26	210,47	1436,38

Возрастная категория с 3 до 7 лет

8 день-среда

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.7/4/1	Каша рисовая молочная	180,0	5,56	6,17	33,81	224,433
7.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	14,88	115,9
7.189-4	Батон	30,0	2,31	0,9	15,99	63,45
7.435/2	Сыр	10,0	2,39	2,47	0	32,38
	Итого:	440,0	14,03	13,13	64,68	436,16
7.031	10-00 сок или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.5/2	Свекольник со сметаной	200,0	1,760	4,58	14,04	106,67
7.33/1	Салат из морской капусты картофеля	60,0	0,9	5,14	7,41	87,16
7.н163/8	Котлета мясная	80,0	15,71	13,32	0,28	214,23
7.10/3/1	Морковь тушеная	180,0	2,51	8,28	18,85	163,35
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	200,0	0,13	0,01	17,03	70,75
7.003	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.050	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	780,0	24,8	32,84	78,01	733,17
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.038/1	Омлет натуральный	100,0	7,86	10,07	2,53	147,25
7.075	Кефир	150,0	4,19	4,79	6,14	83,86
7.308	Печенье	30,0	3,12	1,56	23,04	137,40
	Итого:	1280,0	15,17	16,42	31,71	368,51
	Итого за день	2600,0	54,5	62,49	184,5	1583,84

9 день - четверг

Возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,	Углеводы г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4/1	Каша молочная пшеничня с маслом сливочным	180	5,81	5,69	29,08	208,33
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
7.035/3	Батон с маслом	30	2,34	5,85	16,04	115,38
	Итого:	410,0	10,09	14,4	55,95	410,50
7.031	сок или фрукт	100,0	0.5	0.1	10.1	46,0
	Итого:	100,0	0.5	0.1	10.1	46,0
	Обед					
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200,0	1,56	5,45	9,58	100,32
7.2/1/1	Горошек зеленый с яйцом	36/14	2.76	2.55	2.22	47.425
7.9/8/2	Печень по-строгановски	60	10,63	12,38	2,19	181,42
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,76	4,11	30,46	179,91
7.193	Кисель из шиповника	200,0	0,29	0,00	19,08	80,22
7. 002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3
7.050	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	750,0	21.33	27,02	95,22	735,2
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	
	Полдник					
7.29/1	Салат из картофеля.моркови,свекл	60,0	0,85	5.38	6.58	83.9
7.7/12	Ватрушка с яблоками	65,0	4,77	5,60	32,02	211,01
7.354/5	Чай с сахаром	180,0	0	0	10,63	44,34
	Итого:	1395,0	6,87	12,51	58,34	391,47
	Итого за день	2685,0	38,79	54,03	219,61	1583,17

Возрастная категория с 3 до 7 лет

10 день - пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,0	0,53	5,05	29,87	199,69
7.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	153,80
7.189-4	БАТОН	30,0	2,31	0,9	15,99	70,5
7.435/2	Сыр	10,0	2.39	2,47	0	32,38
	Итого:	420,0	9,0	12,01	69,82	456,37
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100.0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100.0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200,0	1,76	3,06	12,17	88,95
7.26/1	Салат из отварной свеклы с чернос	60,0	0,08	4,44	13,24	98,37
7.6/9/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200,0	13,84	12,00	32,35	315,38
7.15/10	Напиток из шиповника	200,0	0,48	0,00	21,81	90,00
7.002/1	Хлеб ржаной	30.0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30.0	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	720,0	20,42	20,13	107,14	716,30
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.8/3	Капуста тушеная	150,0	3,49	2,83	17,37	103,37
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
7.307-1	Пряник	55	2.64	1.54	42.74	192.5
-	Итого:	350,0	4,29	2,92	30,75	161,90
	Итого за день	1590,0	34,21	35,16	217,81	1380,57

Возрастная категория с 3 до 7 лет

11 день - понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180,0	5,27	7,07	25,75	188,64
7.13/10	Кофейный напиток	200,0	2,8	2,82	14,14	104,5
7.035/3	Батон с маслом	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38
	Итого:	410,0/6	10,41	15,74	55,93	408,52
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1,	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1,	10,1	46,0
	Обед					
7.5/2	Свекольник со сметаной	200,0	1,76	4,58	14,04	106,67
7.30/1	Салат из отварного карт моркови репч лука с сол огурц с растительным маслом	60,0	0,86	8,03	6,6	111,94
7.061/1	Бигус с мясом	230,0	9,14	8,69	13,08	170,66
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	750	16,51	21,96	79,28	591,23
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.9/5/2	Запеканка творожная	150,0	19,9	24,41	19,0	418,15
7.11/10	Чай с лимоном	200,0	0,04	0	9,3	39,55
7.189-3	Батон	20,0	1,54	0,6	10,66	47,0
7.351	Сгущенное молоко	20,0	1,47	1,74	11,47	65,53
	Итого:	1390	22,95	26,75	50,43	570,24
	Итого за день	2650	50,37	64,55	195,74	1615,98

Возрастная категория с 3 до 7 лет

12 день -ВТОРНИК

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,0	5,81	5,69	29,08	208,33
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
7.189-4	Батон	30,0	2,31	0,9	15,99	70,5
7.435/2	сыр	10,0	2,39	2,47	0	32.384
	Итого:	420	13,31	11,88	59,21	415,72
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
7.423	Суп рыбный с крупой	200	6,32	2,35	13,09	104,21
7.6/1	Салат из б/качанной капусты с растительным маслом	60,0	0,96	4,05	6,81	62,47
7.9/7/1	Биточки из минтая	70,0	9,46	1,31	5,42	93,6
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,6
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	200,0	0,09	0,01	12,78	53,06
7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	740,0	24.14	13,01	88,48	592,54
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.22/2	Суп молочный с крупой	200.0	3,49	4,54	13,0	115,5
7.354/5	Чай с сахаром	180.0	0	0	10,63	44,34
7.118р/4	Плюшка с маком	60.0	4,96	5,44	32,09	215,05
•	Итого:	1440,0	8,45	9,98	55,72	374,88
	Итого за день	2700.0	46,4	34,97	213,51	1429,14

13 день - Среда

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	180,0	3,65	4,82	18,33	137,96
7.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	14,88	115,9
7.035/3	Батон с маслом	30,0/6	2,34	5,85	16,04	115,38
	Итого:	410	10,27	15,05	53,48	400,99
	10-00					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.12/2	Суп картофельный вегтарианск со сметаной	200,0	1,34	2,52	10,18	72,57
7.31/1/2	Салат из отварного карт.с репч луком и соленым огурцом	60,0	0,59	2,43	4,54	45,97
7.н243/2	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180,0	13,24	12,35	12,99	228,77
7,6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
		700,0	20,13	19,97	81,97	601,66
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.2/6	Омлет натуральный	80,0	7,8	11,06	1,39	152,06
7.075	Кисломолочный продукт	150,0	4,19	4,79	6,14	83,86
7.189-8	батон	20	1,93	0,75	13,33	58,75
7.1/1/7	джем	20	0,08	0	13,9	53
-	Итого:	1330,0	12,58	12,09	45,29	331,13
	Итого за день	2540,0	43,48	47,21	190,84	1380,08

14 день - четверг

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным	180,0	3,91	4,08	21,32	147,93
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
7.189-4	Батон	30,0	2,31	0,9	15,99	70,5
7.435/2	Сыр	10,0				
	Итого:	420,0	9,02	7,8	51,45	322,93
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого'	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.55с/4	Суп геркулесовый на курином бульоне сметаной	200,0	1,49	2,51	9,87	69,62
7.27/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой репчатого лука с растительным маслом	60,0	1,14	3,71	9,5	83,08
7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80,0	14,15	13,72	12,82	255,48
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,76	4,11	30,46	179,91
7.15/10	Напиток из шиповника	200,0	0,48	0,00	21,81	90,00
7. 002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	750,0	23,62	27,48	97,26	757,9
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	150,0	3,31	3,7	20,94	126,05
7.31/6	Чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	10,63	44,34
7.12/12/1	Пирожок печеный с курагой	70	5,37	2,85	33,71	188,58
	Итого:	1400,0	8,68	6,55	65,28	358,97
	Итого за день	2670,0	41,82	41,93	224,09	1485,8

15день - пятница

Возрастная категория с 3 до 7лет

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,3	5,05	29,87	199,69
7.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	14,88	115,9
7.035/3	Батон с маслом	30,0/6	2,34	5,85	16,04	115,38
	Итого:	410	11,41	14,49	60,79	430,97
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200,0	1,85	4,67	14,04	112,93
7.11/1	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60,0	0,56	3,13	7,95	56,69
7.н163/8	Котлете мясная	80	15,71	13,32	2,8	214,23
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,33	0,00	23,41	96,37
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3
. .	Итого:	750	25,65	26,29	96,7	745,98
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	
	Полдник					
7.38/3/3	Запеканка морковная	155,0	3,82	5,75	30,87	172,27
7.11/10	Чай с лимоном	200,0	0,04	0,00	9,3	39,55
7.298	Печенье	25,0	0,26	1,3	19,2	114,5
7.185/4	Повидло	20,0	0,06	0	9,98	37,8
	Итого:	1400,0	4,18	7,05	69,35	364,12
	Итого за день	2660	41,74	47,93	236,94	1587,07

16день - понедельник

Возрастная категория с3до 7лет

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углевод, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,27	7,07	25,75	188,6
7.13/10	Кофейный напиток	200	2,8	2,82	14,14	104,5
7.035/3	Батон с маслом	30,0/6	2,34	5,85	16,04	115,38
	Итого:	420,0	10,41	15,74	55,93	408,48
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.29/2	Суп-пюре гороховый	200,0	8,33	2,21	23,4	153,4
7.19/1	Салат из морской капусты моркови с яйцом с растительным маслом	60,0	1,35	9,11	4,15	101,48
7.н 163/8	Котлета мясная	80,0	15,71	13,32	2,8	214,23
7.44/3	Каша гречневая рассыпч с овощам	150,0	7,42	7,4	46,0	270,9
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	750	37,56	32,7	121,91	941,96
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,0	19,90	24,41	19,00	418,14
7.351	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54
7.354/5	Чай с сахаром	180,0	0	0	10,63	44,34
	Итого:	1350	21 37	26,15	41,1	528,02
	Итого за день	2620	69,84	74,69	229,04	1924,46

17 день - вторник

Возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.11/4/1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180,0	5,81	5,69	28,17	208,32
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
7.189-4	Батон	30,0	2,31	0,9	15,99	70,5
7.435/2	Сыр	10,0	2,39	2,47	0	32,38
	Итого:	420	13,31	11,88	58,3	415,7
	Второй завтрак					
7.031	Сок или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46
	Обед					
7.10/2	Рассольник с крупой и сметаной	200,0	1,83	4,64	12,73	112,93
#####	Салат из б/кочанной капусты с кукурузой с растительным маслом	60,0	0,45	6,05	2,12	61,75
7.4/7/2	Рыба(филе)тушеная с овощами	80	7,75	4,19	3,84	105,9
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200,0	0,10	0,01	17,34	71,75
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	740	17,74	20,18	86,41	631,53
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	150,0	3,31	3,70	20,94	126,05
7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0,00	10,63	44,34
7.6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,95	9,27	31,39	256,05
	Итого:	1390	9,26	12,97	62,96	426,44
	Итого за день	2650	40,81	45,13	217,77	1519,67

Возрастная категория 3-7 лет

18 день - среда

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.18/4/1	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	180,0	4,4	5,79	22,01	165,55
7.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	14,88	115,9
7.035/3	Батон с маслом	30,0/6	2,34	5,85	16,04	115,38
	Итого:	410	10,51	15,23	52,93	396,83
	Второй завтрак					
7.031	Сок или фрукт	100,0	0, 5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0, 5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200,0	1,56	5,45	9,58	90,29
7.31/1	Салат из отварного картофеля с репч.луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,88	3,65	6.81	69,04
7.14/8	Биточки(котлеты)из мяса говядины паровые	80	11,37	11,45	5,5	188,44
7.8/3	Капуста тушеная	150,0	3,49	2,83	17,37	103,37
7.6/10.	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого:	750	22,05	24,04	84,82	653,09
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов		0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.2./1	Омлет натуральный	80	7.8	11.06	1.39	152.06
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,56
7.189-3	Батон	20	1,54	0,6	10,66	47
7.308/7	Печенье	35	3.64	1.82	26.88	160.30
	Итого:	315	9,44	10,67	21,56	394,92
	Итого за день	1257,72	42,5	50,04	169,41	1519,67

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,0	5,3	5,05	29,87	220,22
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,82	14,14	219,76
7.189-4	Батон	30,0	2,31	0,9	15,99	49,2
7.435/2	Сыр	10,0	2,39	2,47	0	14,86
	Итого:	420	12,8	11,24	60	504,04
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
	Обед					
7.20/2	Суп лапша на курином бульоне	200,0	1,76	3,06	12,17	88,95
7.26/1	Салат из свеклы с черносливом	60,0	0,54	2,97	8,83	65,63
7.2/9/1	Биточки из мяса кур	80,0	9,71	10,71	2,05	159,58
7.10/3	Морковь тушеная	150,0	2,1	6,91	15,69	136,12
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,33	0	23,41	96,37
7.002/1	Хлеб ржаной	30,	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	13,03	69,3
	Итого:	750	18,7	24,28	87,72	670,25
	Полдник					
7.3/3	Картофельное пюре	150	3,05	4,66	22,81	155,6
7.н125/8	Сельдь	25,0	4,32	2,16	0	36,84
7.354/5	Чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	10,63	44,34
	Итого:	415	12,91	10,84	67,22	447,49
	Итого за день	1685	44,91	46,46	225,04	1713,78

20 день - пятница

Возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	29,08	208,33
7.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	14,88	115,9
7.035/3	Батон с маслом	30,0/6	2,34	5,85	16,04	115,38
	Итого: •	410	11,92	15,13	60	439,61
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
7.5/2	Свекольник со сметаной	200,0	1.76	4.58	14.04	106.67
7.3/1	Салат из б/кочан капусты с маслом раст	60,0	0,99	4,06	7,73	65,97
2022/327	Гуляш из мяса	80	21.49	17.65	1.03	275.61
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,69	38,24	209,27
7.15/10	Напиток из шиповника	200,0	0,48	0	21,81	90
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3
	Итого: •	750	20,72	26,74	86,35	683,6
	Полдник					
7.22/2	Суп молочный с крупой	200	3,49	4,54	13	115,5
7.11/10/1	Чай с лимоном	180	0.04	0	27.48	106,4
7.8/12/3	сдоба обыкновенная	70	6.47	4.68	39.42	245.87
	Итого:	380	3.53	4.54	40,48	221,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1590	36.67	46,51	196,93	1391,11

САД

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945414

Владелец Неволина Маргарита Евгеньевна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025